

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

a.s. 2023/2024 - Classe 2 ATL

Insegnante: Prof. Infelici

- Esercitazioni per l'incremento delle capacità motorie di base
- Esercizi di allungamento e scioltezza articolare
- Potenziamiento muscolare
- Esercizi coordinativi
- Esercizi di equilibrio statico-dinamico
- Fondamentali individuali e di squadra: pallavolo, calcio a 5, basket, volano , trekking , ping pong
- Anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico

## Teoria

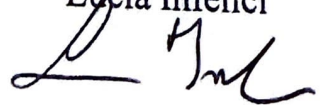
- Effetti positivi del movimento sull' apparato scheletrico Anatomia e fisiologia dell'apparato articolare
- Effetti positivi del movimento sull'articolazione
- Capacità motorie Condizionali e Coordinative
- Mobilità articolare
- Fondamentali del primo soccorso e BLS

Arezzo

L'insegnate

01/06/2024

Lucia Infelici



Firma dei rappresentanti di classe

Olivia Dell' aquila  
Davide De Pace  
Matteo C.